jaargang 23 | nummer 1 | maart 2025

Aanzet

Wijkkrant voor en door bewoners van **Hoograven, Tolsteeg, Rotsoord & Bokkenbuurt**



24 UUR SPECIAL IN ONZE WIJK

24 UUR SPECIAL IN ONZE WIJK

24 UUR IN ONZE WIJK

Hoograven, Tolsteeg, Rotsoord en Bokkenbuurt. Dat is het verspreidingsgebied van Aanzet. Bijna 17.000 mensen vinden hier hun thuis. Een levendige wijk met winkelcentra, scholen, restaurants, cafés en zelfs een eigen poppodium. We hebben sportclubs, meerdere scoutinggroepen, een station en een brandweerkazerne. Al sinds ik in 2015 coördinator werd van Aanzet liep ik met het idee rond om een themanummer te maken waarin we op elk uur van de dag kijken wat er in onze wijk te doen is. Bij mijn afscheid als coördinator hebben we met onze geweldige redactie dan toch echt dit themanummer gemaakt. En wie hem helemaal uitleest kan niet anders dan beamen: onze wijk is het leukst van allemaal.



Martijn van Es



00:21 UUR: LAATSTE TREIN NAAR LEIDSCHE RIJN EN LEIDEN

tekst en fotografie: **Martijn van Es**

Het is vrij druk op het perron van station Utrecht Vaartsche Rijn. Het is zo'n kwartier na middernacht en de ene na de andere passagier klimt de trappen op. Het station bestaat sinds 2016 en wordt tot in de late uurtjes goed gebruikt. Op een gemiddelde werkdag stappen zo'n 8.750 mensen hier in of uit. Over een paar minuten vertrekt de laatste directe trein richting Leiden, maar de reizigers die er nu staan zullen grotendeels op Utrecht Centraal of op één van de stations in Leidsche Rijn weer uitstappen. Ze zijn uitgegaan op de Helling of rondom het Ledig Erf en het is nu echt de hoogste tijd. Als de trein binnenrijdt lopen twee dames druk pratend naar de dichtstbijzijnde deur, als een van hen bemerkt dat ze nog niet zijn ingecheckt. Ze rennen naar de incheckzuil terwijl de conducteur de deuren nog even open houdt. Net op tijd springen ze de trein in, op weg naar huis.



01:03 UUR: LATIN FRIDAY DANSAVOND CAFÉ TROPICAL

tekst: **Paul Ahsmann** fotografie: **Niels Spinhoven**

Midden in de nacht is Sporthal Hoograven in donkerte gehuld, maar aan de achterzijde van het gebouw klinkt zacht muziek. Als we de zijdeur van de sporthal openen, stappen we opeens een andere wereld binnen. De wereld van Latin en salsamuziek. Salsa pa' todo el mundo van Alfredito Linares ligt op de draaitafel van DJ Charlie en op de dansvloer wordt gepassioneerd gedanst op deze muziek.

Plaats van handeling is Café Tropical. Dit café zit in het achterste deel van het sportcomplex, waar vroeger de sportschool was. Met een echte dansvloer, een spiegelwand en een bargedeelte is deze locatie helemaal geschikt voor de Latin Friday-dansavonden die al zo'n tien jaar worden georganiseerd. Deze avonden zijn inmiddels een landelijk begrip geworden. Liefhebbers komen van ver buiten Utrecht om hier te kunnen dansen. Iedereen is welkom, van beginners tot geoefende



dansers, maar het gemiddelde niveau overstijgt het voetjes-van-de-vloer dansen ruimschoots.

De wekelijkse dansavonden trekken gemiddeld zo'n kleine honderd bezoekers. De vroege vogels zijn er al om negen uur, terwijl de echte volhouders pas om twee uur 's nachts moe maar voldaan naar huis gaan.

Zelf eens een kijkje nemen op zo'n dansavond? latinworld.nl





02:41 UUR: BRANDWEERKAZERNE TOLSTEEG IS PARAAT

tekst: **Paul Ahsmann** fotografie: **Niels Spinhoven**



Het is midden in de nacht. Op Rotsoord is alles in diepe rust. Kroegen als Klein Berlijn en Taplokaal Gist zijn al lang dicht. Het concert in De Helling is afgelopen en de fans zijn inmiddels vertrokken.

Ook in de brandweerkazerne zijn alle lichten uit. De zeskoppige bemanning van de A-ploeg van kazerne Tolsteeg ligt te slapen in hun eigen slaapkamer. Maar de rust bedriegt. Eigenlijk verkeert de kazerne in een permanente staat van paraatheid. Zodra er een melding binnenkomt is de bemanning in staat om binnen een paar minuten in volle uitrusting onderweg te zijn naar de plek des onheils.

Deze reactietijd vergt veel discipline, vaste procedures en handelingen. Een bijna militaire drill, die heel vaak wordt geoefend. Een van die gebruiken is dat de complete brandweer-outfit instapklaar ligt bij de brandweerauto.

Dus als we 's nachts weer eens wakker worden door de sirenes van de voorbijrazende brandweerauto, is het een fascinerende gedachte dat de brandweerlieden zelf nog maar een paar minuten geleden ook in een vredige slaap verzonken waren, en nu in volle actie op weg naar de brand zijn.

03:10 UUR: VERLATEN VERKEERSPLEIN

tekst en fotografie: **Martijn van Es**

Het is misschien wel het drukste stukje weg in onze wijk. Het voorrangsplein op de kruising van de 't Goylaan, de Hooft Graaflandstraat en de Constant Erzeijstraat. Overdag rijden auto's af en aan, maar zo midden in de nacht zijn er zelfs momenten dat er in de verste verten niemand te bekennen is.



24 UUR SPECIAL IN ONZE WIJK

04:35 UUR: NACHTVOEDING VOOR DOUWE

tekst en fotografie: **Marleen Schlichting**



Een intiem moment tussen moeder Jolijn en zoon Douwe. Met een druk gezin van drie zonen (Toon van 6, Syb van 4 en Douwe van 5 maanden) is het nachtelijke voedingsmomentje tussen moeder en zoon op de babykamer er eentje van verstilling. Geen verkeer op de wegen, de vogels laten zich nog niet horen en de rest van de familie ligt op één oor. De stilte wordt enkel doorbroken door de overvliegende vliegtuigen. Douwe drinkt rustig in de armen van zijn moeder en slaapt lekker verder na zijn voeding. Voor de fotograaf toverde hij nog wel een heerlijke glimlach op zijn kleine snoet voordat de rest van de nacht zich aandiende.

05:59 UUR: EERSTE BUSRIT

tekst en fotografie: **Marleen Schlichting**

De vroege vogel kan op werkdagen vanaf zes uur de warme en verlichte bus instappen om de reis te starten. Deze ochtend stappen er twee passagiers in. Verzonken in hun telefoons, terwijl de rest van de wereld nog lijkt te slapen. Waar gaat deze rit ze heen brengen? Wie gaan ze ontmoeten? Staan ze op het punt een nieuw avontuur te beleven? "Bestijg de trein nooit zonder uw valies met dromen, dan vindt ge in elke stad behoorlijk onderkomen." Gelden deze poëtische woorden van J.Nijlen ook voor de stadsbus? Ik hoop het van harte!



06.45 UUR: BLOEMENHANDEL HOOGRAVEN KRIJGT VOORRAAD

tekst en fotografie: **Marleen Schlichting**

Het is koud, stil en donker op de Diamantweg. Toch is er al behoorlijk wat bedrijvigheid te vinden bij de bloemenstal. Al bijna 75 jaar wordt Bloemenhandel Hoograven bevoorraad door dezelfde leverancier. De opa van Johan (links op de foto) startte deze samenwerking met de opa van John (rechts op de foto). Elke zaterdag treffen deze mannen elkaar ergens tussen zes en zeven. De bloemen worden vanuit Rijnsburg ingeladen en in Hoograven uitgeladen. Ze worden gesorteerd, in vazen gezet en tot boeketten samengebonden. Natuurlijk is er dan ook nog tijd voor een gezellig bakkie koffie voordat de klanten op de stoep staan en Johan zijn leveringen afrondt en eindelijk zijn bed instapt. De lange familietraditie blijft nog wel even behouden want John runt de bloemenstal inmiddels alweer veertien jaar samen met zijn zoon Thierry. Of het John nou nooit eens verveelt? "Op straat gebeurt het, geen enkele dag is hetzelfde, dat maakt het werk zo leuk."





07:10 UUR: VROEG IN DE SPORTSCHOOL

tekst: **Emily Palmer** fotografie: **Aad Rakké**

In sportschool Newstyle aan de Hoogravenseweg begint de dag al om zes uur. Er is dan nog geen personeel aanwezig in deze voormalige stadsboerderij, maar met een pasje kunnen leden naar binnen. Er zijn al wat vroege vogels, zoals Kiki. Hij staat om zes uur op om te gaan sporten, zo'n vijf keer per week. Voor Kiki is sporten een uitlaatklep. In de ochtend sporten zorgt ervoor dat hij scherp en wakker aan zijn dag begint. Elke keer traint hij een andere spiergroep. Vandaag zijn de biceps en triceps aan de beurt. Kiki sport ook veel buiten; hij voetbalt ook en loopt hard.

Na het trainen gaat Kiki meteen door naar zijn werk. Hij is mede-eigenaar van Ratatouille, een welzijnsorganisatie die zich inzet om de fysieke en mentale gezondheid van kinderen te verbeteren.

Colofon

Aanzet is een inhoudelijk onafhankelijke wijkkrant voor en door bewoners van Hoograven, Tolsteeg, Rotsoord en Bokkenbuurt. Aanzet is een uitgave van de Stichting Wijkkrant Aanzet en verschijnt vijfmaal per jaar. De redactie is te bereiken via redactie@wijkkrantaanzet.nl, en op onze site aanzetnet.nl zijn alle nummers digitaal terug te lezen.

DEZE SPECIAL WERD GEMAAKT DOOR
Paul Ahsmann, Myrthe Baaij, Jantien de Boer, Simone de Bruijn, Loulou Edelman, Martijn van Es, Jos de Groot, Dolf de Meijer (fotografie), Emily Palmer, Marijke de Ruiter, Marleen Schlichting (fotografie), Niels Spinhoven (fotografie, coverfoto) en Sophia Zürcher.

VORMGEVING
Yvon Schuurmans, summumontwerp.nl

Aanzet wordt gemaakt met steun van het Initiatievenfonds

08:30 UUR: SPORTEN VOOR JE DEUR

tekst en fotografie: **Jos de Groot**

"Ja, twintig seconden nog! ... En weer rust! ... We zijn er weer bijna! ... En nu de laatste halve minuut! ... Tien seconden nog! ... 3, 2, 1... ennn stop!!" Hoog boven in de bomen zitten een paar eksters vrolijk te bekvechten, maar beneden op het basketbalveldje in het Tolsteegplantsoen wordt er stevig aangepoot. De sporters tillen gewichten op, en aan de staander van de basketbalkorf is een soort kabel bevestigd waaraan je kunt hangen. Met zijn viertjes zijn ze samengekomen op deze zonnige maar frisse woensdagmorgen. Tycho (met rode broek) fungeert als trainer en hij legt er even stevig de knoet over. 'Sporten voor je deur' staat er met grote letters op zijn shirt. Hij legt uit: "Wat we nu doen heet HIIT, oftwel High Intensity Interval Training. Op maandagen doen we bootcamps, dat is een stukje zwaarder. We trainen in verschillende parken en parkjes in en rond de stad, zoals ook in het Hamersplantsoen. We richten ons op de buurt, iedereen is hartstikke welkom. Op het Wielingenplein is het zelfs letterlijk voor de deur," lacht hij. "Daar zie je twee minuten voor aanvang de voordeuren opengaan en komen de mensen toestromen." De deelnemers van vandaag zijn ook uit de wijk afkomstig, met uitzondering van Bianca. Zij is speciaal uit Zuilen gekomen om hier te sporten. "Het is maar een kwartiertje fietsen hoor. In Zuilen heb je ook wel van dit soort activiteiten maar alleen in de avond, en ik ben een ochtendmens!" Ook interesse om lid te worden? Check sportenvoorjedeur.nl





09:58 UUR: OPENING HEMA SMARAGDPLEIN

tekst en fotografie: **Niels Spinhoven**

Winkelmanager Ivo is wel wat gewend, maar zoveel toeloop heeft hij nog niet eerder meegemaakt bij de opening van een nieuwe vestiging. Donderdag 27 februari om 09:58 uur is het moment waar velen in onze wijk al een jaar naar uitkijken. Na een gezamenlijk aftelmoment worden de deuren geopend. Er zijn ballonnen, er worden stroopwafels uitgedeeld en de nieuwsgierige klanten schuifelen voorzichtig tussen de rekken met broodtrommels, paaseieren, servies, sokken en bh's door. Om daarna tevreden vast te stellen dat het Smaragdplein een heuse HEMA rijker is.

10:00 UUR: GELOVEN, BEZINNING EN ONTMOETING

tekst en fotografie: **Marijke de Ruiter**



Zondagochtend is traditioneel voor veel mensen een ochtend van bezinning, die vinden ze vaak in de kerk. Wie in onze wijk het christelijke geloof wil beleven, kan bij een zestal kerken terecht.

De kerk is een plek waar mensen hun geloof delen. Tijdens de dienst wordt er gezongen, gebeden en geluisterd naar een preek. De boodschap biedt de kerkbezoekers troost, kracht of inspiratie. "Kerkbezoek geeft me de kans om even stil te staan, na te denken en nieuwe energie op te doen voor de week," zegt Albert, die net een dienst heeft bijgewoond in de Motion Church.

Naast geloof en bezinning is de kerk ook een sociale plek. Na de dienst is er vaak koffie en tijd voor een gesprek. Mensen delen ervaringen, steunen elkaar en bouwen vriendschappen op. Koen: "Het is fijn om samen te komen met mensen die hetzelfde geloven en elkaar te steunen in het leven." Marloes: "Tijdens de dienst voel ik me echt verbonden met mijn geloof. Elke keer neem ik iets mee uit de dienst dat me helpt om een beter mens te worden en anderen met liefde te benaderen."

11:40 UUR: MISE-EN-PLACE VOOR DE LUNCH IN DE WATERTOREN

tekst en fotografie: **Dolf de Meijer**

Het is het einde van de ochtend en chef Bram van der Bor en zijn team zijn druk in de weer om de lunch voor te bereiden op de negende verdieping van Restaurant De Watertoren. Het restaurant middenin de wijk Rotsoord bevindt zich in de nok van de originele watertank, en biedt een spectaculair uitzicht over de stad Utrecht. Er wordt zo veel mogelijk gekookt met lokale producten, en waar mogelijk biologisch. Grote pannen staan op het vuur en de laatste ingrediënten worden toegevoegd aan de bouillon. Ondertussen zorgen koks Bram en Bas ervoor dat alles perfect klaarstaat voor de gasten die vanaf 12 uur kunnen aanschuiven voor hun lunch. Het brood wordt gesneden, de boter ligt klaar, en de borden worden netjes opgemaakt op het aanrecht. Op de negende en tiende verdieping, ver boven het straatrumoer, heerst een sfeer van rust en precisie. Het uitzicht over de stad is adembenemend, maar binnen draait alles om de passie voor koken.



12:30 UUR: KIBBELING-LUNCH OP DE MARKT

tekst en fotografie: **Simone de Bruijn**

Het begint rustig. Om twaalf uur 's middags komen de eerste mensen naar een van de twee viskramen op de dinsdagmarkt op het Smaragdplein. Langzaam maar zeker komen er vanuit alle hoeken van de wijk meer mensen richting de markt. Om half één staan er rijen, voor de viskraam van Jacob Dirk Ruizendaal ("de enige echte Kibbeling Koning") en voor de viskraam van Hillebrand De Graaf & Zonen ("vers van het mes"). Voor een portie kibbeling, een Hollandse Nieuwe of een broodje makreel. Mensen in alle soorten en maten: van een vader met een kindje tot een groep collega's die lunchpauze hebben. Bij de viskraam van De Graaf hebben ze een extra partytent neergezet, zodat mensen bij regen in ieder geval droog staan.





13:00 UUR: LUNCH IN 'T BOKKIE

tekst en fotografie: **Jos de Groot**

Op een lenteachtige vrijdag loop ik binnen in 't Bokkie aan het Elandplein, een voormalig buurthuis midden in de Bokkenbuurt. Tegenwoordig huist De Tussenvoorziening er en dat betekent dat dit een laagdrempelige plek is voor mensen met een kwetsbare achtergrond. Mensen die een steuntje in de rug nodig hebben. Doordeweeks is er van alles te doen hier: werken in de sier- en moestuin, creatieve workshops, computerhulp, samen naar de film, samen dineren, een zaalvoetbaltoernooi, het zogenaamde 'appeltaartconcert' op de woensdagmiddag, enzovoorts.

De lunch, die om 12:30 uur begon, loopt tegen enen op zijn einde. Een vrijwilliger heeft heerlijke hapjes gemaakt en dat hebben de aanwezigen zich goed laten smaken. Normaal gesproken is die lunch er alleen op donderdagen, maar er is nog wat over van gisteren. En weggooien zou wel èrg zonde zijn. De lunch op donderdag is voor iedereen toegankelijk en kost slechts twee euro per deelnemer. Vanzelfsprekend zijn ook buurtbewoners altijd van harte welkom om aan te schuiven.

Wil je meer weten over de activiteiten bij de Tussenvoorziening? Kijk op tussenvoorziening.nl of neem contact op met Mattanja via bokkie@tussenvoorziening.nl. Benieuwd naar de verhalen achter mensen? Luister dan de podcast *Een rugzak vol verhalen* via tussenvoorziening.nl/podcast





14:21 UUR: MEESTER RIES ZET DE STRAAT AF

tekst en fotografie: **Niels Spinhoven**

Als conciërge van een basisschool moet je van alle markten thuis zijn. Vlak voor de kleuters de school uitstormen, zet meester Ries van De Hoge Raven één van zijn vele petten op: die van verkeersregelaar. Met dranghekken op wieltjes zet hij de Wijnesteinlaan af voor autoverkeer. Ondertussen houdt hij een oogje op gehaaste fietsers en scooterrijders, om te voorkomen dat er verkeersongelukken gebeuren.

15:13 UUR: MATERIEELONDERHOUD DOOR DE ORCA'S VAN BARACUDA ZEEVERKENNERS

tekst en fotografie: **Niels Spinhoven**

Het leven van een waterscout van de Baracuda Zeeverkenners bestaat niet alleen uit fijn zeilbootje varen. Met het invallen van de herfst was er werk aan de winkel voor alle leden van de vereniging. Toen werden de stalen lelievletten uit het water getakeld om van onder tot boven in de verf te worden gezet. Op deze zaterdagmiddag in maart zorgen de Orca's dat ook de houten onderdelen er weer een vaarseizoen tegenaan kunnen. De eerste stralen lentezon die de botenloods binnenvallen, verraden dat de eerste vaardag van 2025 niet lang meer op zich zal laten wachten.





16:00 UUR: HOND UITLATEN

tekst en fotografie: **Emily Palmer**

Het is vier uur, tijd om de hond uit te laten. Moos heeft vanmorgen al een stukje gewandeld, maar van haar hoeft het nooit zo. Ze zou rustig tot in de late avond op de bank kunnen blijven liggen. Maar goed, twee tot drie keer per dag gaat ze dan toch met haar baasjes Arjan of Aline naar buiten. Ze gaan een klein blokje om, naar de oude steenfabriek, en soms naar De Bilt. Op dinsdag komt de hondenuitlaatservice; dan loopt Moos lekker lang en speelt ze met andere honden.

Arjan weet waar hij op moet letten: dit is de plek waar soms weggegooide boterhammen liggen, dat vindt Moos natuurlijk interessant. En bij de steenfabriek ligt weleens glas, dat kan gevaarlijk zijn. Terwijl Moos lekker rondsnuffelt, maakt Arjan een praatje met andere hondenbezitters, zoals de baasjes van Truus en van Storm. Als we weer bijna thuis zijn, geeft Moos een ruk aan de lijn: ze wil naar de overkant! Daar staat haar favoriete overbuurvrouw, die haar enthousiast knuffelt. Een andere buurvrouw gaat naar binnen om hondensnoepjes te halen – Moos weet wel bij wie ze moet zijn.

Eigenlijk is zo'n wandeling helemaal zo gek nog niet.



17:56 UUR: IN DE RIJ VOOR EEN FRIETJE BIJ CAFETARIA 'T GOY

fotografie: **Niels Spinhoven**

Aan het begin van de avond spoedt Nederland zich huiswaarts. Het is weer etenstijd. En voor wie geen tijd of zin heeft om te koken is er Cafetaria 't Goy, waar ze dag in dag uit klaarstaan om frietjes, een frikandel of een berenhap voor je in het vet te gooien. Cafetaria 't Goy is ook vaste prik voor roeiers die een vette hap willen en voor alle kindjes in de buurt die zin hebben in een softijsje.

18:09 UUR: NAAR DE KAPPER OP HET SMARAGDPLEIN

tekst en fotografie: **Simone de Bruijn**

Het is een komen en gaan van mensen bij Kapsalon Amigos, oftewel Barbero. Want het woord 'Amigos' stond al op het raam toen kapper Mohamed de zaak vier jaar geleden opende, dus daar zette hij het woord Kapsalon boven. Maar eigenlijk is het dus Barbero. Mohamed heeft het naar zijn zin: "Allerlei mensen uit de wijk komen hierheen, als iedereen maar tevreden is. Het is best druk. Mijn agenda voor morgen zit al helemaal vol."



24 UUR SPECIAL IN ONZE WIJK

19:05 UUR: CREATIEVE STUDENTEN MAKEN HUISWERK

tekst: **Loulou Edelman** fotografie: **Niels Spinhoven**

Om iets over zeven zit een groot deel van onze wijk op de bank na het avondeten. Dat geldt niet voor studenten van de Hogeschool voor de Kunsten Utrecht (HKU) op Rotsoord. De toekomstige beeldend kunstenaars maken hun huiswerk in werkplaatsen en ateliers van de hogeschool, die sinds 2016 gevestigd is in de voormalige Pastoefabriek. De creativiteit spat van de ruimtes af en er wordt toegewijd gewerkt. De eerstejaars delen een werkplaats en vanaf het tweede jaar krijgen studenten hun eigen atelier.

"Als het zou kunnen, zouden ze de hele nacht doorwerken, maar om 22.00 uur moeten ze eruit," zegt docent en beeldhouwer Anno Dijkstra, die een student begeleidt in haar open atelier. Verderop zijn Norah en Hebe in een werkplaats aan het schilderen. Zij zijn eerstejaars Fine Art en hebben de opdracht gekregen handen en voeten te maken, omdat die lichaamsdelen vaak lastig zijn als je een model schildert. Overdag hebben de studenten les en je kunt niet alles mee naar huis nemen. Hebe: "Daarom zijn we veel avonden hier te vinden. We zijn vaak in elkaars buurt." Norah: "Soms gaan we na afloop samen wat eten in de stad."



20:30 UUR: VOETBALLEN BIJ FOOTY

tekst: **Jos de Groot** fotografie: **Sophia Zürcher**

Overdag gebeurt er niet zoveel op de voetbalvelden aan de Verlengde Hoogravenseweg, maar 's avonds is het een drukte van belang. Van half zeven tot half elf wordt er gevoetbald op het Footy Park.

Ferry is regiomanager bij het bedrijf dat de Footy Parken aanstuurt en is aanwezig om de zaak open te gooien en om van alles te regelen. Behalve Hoograven heeft ook Amsterdam een eigen Footy Park. Ook in andere steden is Footy actief, al zijn daar nog geen eigen parken.

"Teams die tegen elkaar spelen, vijf tegen vijf, zes tegen zes of zeven tegen zeven op kleine velden. Dat is wat we hier doen. Geen reguliere voetbalclub zoals vroeger, toen VV Hoograven hier nog speelde. Het gaat nu hoofdzakelijk om vrienden-, studenten- en bedrijvenclubs. Ze spelen vaak in competitieverband."

Wat meteen opvalt is het langsrazende verkeer op de A12. Heeft Footy Park daar geen last van? "Nee hoor, integendeel eigenlijk. Zo weten we zeker dat er hier geen huizen gebouwd gaan worden. In de toekomst willen we misschien investeren, en dan is dat fijn om te weten."

Zelf ook voetballen? Check dan footy.nl





21:05 UUR: REPETITIE BIJ VROUWENKOOR MALAIKA

tekst en fotografie: **Sophia Zürcher**

"Zullen we kijken wat er in de tweede helft gebeurt?" vraagt dirigent Gerben. De zangeressen van Vrouwenkoor Malaika hebben net theepauze gehad en gaan nu vol goede moed verder met de repetitie van een Hongaars driestemmig lied.

Malaika repeteert iedere dinsdagavond in het buurtcentrum Hart van Hoograven op de 't Goylaan. De avond begint met het smeren van de stembanden met toonladders ("aaaaooooiiiiooooouuu"). De zangeressen staan opgesteld in een halve cirkel van hoge naar lage zangstem; de drie hoge sopranen uiterst links, de alten uiterst rechts. Gerben staat vooraan – het koor boft met een brok positieve energie als dirigent. Zo'n muzikaal talent dat hoort dat de optrekkende scooter buiten dezelfde toon heeft als het begin van de Turkse oorwurm *Üsküdar'a Gider İken*. Gerben nodigt de koorleden uit een stukje te zingen als regen die naar beneden klettert. Het klinkt echt zo.

Vanavond wordt er gezongen in het Turks, Hongaars, Portugees en Zweeds. De repertoirecommissie kiest muziek uit alle windstreken. Er wordt deze avond gelachen en hard gewerkt: aan de uitspraak, de noten, de intonatie en het belangrijkste: naar elkaar luisteren. Zodra de stemmen samenkomen, vibreert er iets in de lucht. Zelf horen? Ze werken nu toe naar een optreden tijdens Fulco's Vocaal Festival op 24 mei 2025 in IJsselstein.

vrouwenkoor-malaika.nl



22:10 UUR: PUBQUIZ IN CAMPING GANSPOORT

tekst en fotografie: **Myrthe Baaij**

Terwijl het overgrote deel van de wijk zich rond dit tijdstip Netflixend op de bank bevindt, zit Camping Ganspoort bomvol met competitieve buurtgenoten. Het is weer tijd om te testen wie de meest random kennis in huis heeft tijdens de tweemaandelijkse Upbeatles pubquiz. Zodra het bruine fruit en de glazen bier op tafel staan, opent quizmaster Jochem de avond.

Voor wie graag met de felbegeerde prijs – een cadeaubon voor Camping Ganspoort – naar huis wil, is het wel aan te raden om de actualiteiten enigszins te volgen. Dat geeft je in ieder geval wat voorsprong op één van de vele rondes. Maar geen zorgen, er komen ook genoeg vragen voorbij over muziek, kunst en je geheime guilty pleasures. Zo kun je toch zomaar een punt scoren met al die uren *Winter vol Liefde*.

Ook benieuwd hoe je het eraf zou brengen? Trommel (maximaal) vijf vrienden op, bedenk alvast een leuke teamnaam en meld je snel aan voor de eerstvolgende editie.

campingganspoort.nl

23:50 UUR: FEESTJE BIJ DE HELLING

tekst en fotografie: **Dolf de Meijer**

Het is zaterdagavond, tegen middernacht. Op straat is het rustig, maar de volle fietsenstallingen laten zien dat er wat gaande is: de zaal van De Helling bruist van energie. Af en toe komt iemand naar buiten voor wat frisse lucht of om een sigaret op te steken.

De Helling maakte eerst deel uit van Tivoli, maar is inmiddels een zelfstandig muziekcentrum. Het iconische podium is een vaste plek voor liefhebbers van alternatieve muziekgenres. Geen mainstream geluid hier, maar metalconcerten, punkfestivals en feestjes met een randje. Het publiek is een mix van oude rockers en jongelui, die samenkomen om te genieten van muziek die niet veel aandacht krijgt in de grote zalen. Allemaal passend in het kleinschalige, no-nonsense gedachtegoed waar De Helling voor staat.





Gemeente Utrecht

WIJKBUREAU **ZUID**

VITAAL EN ACTIEF OUDER WORDEN

Vitaal ouder worden willen we allemaal. Actief en in beweging blijven houdt je lichaam en geest soepel en sterk. Het behouden van spierkracht en balans helpt om vallen te voorkomen. Maar hoe pak je dat aan en wat zijn de sleutels om vallen te voorkomen als je ouder wordt? Verschillende Utrechters delen hun ervaringen over hoe zij vitaal en actief blijven:

FITNESS VOOR VERONICA

Veronica (78 jaar) doet er alles aan om vitaal te blijven. "Ik doe aan fitness en kan prima op één been staan. Met mijn evenwicht is niks mis. Dat vind ik belangrijk, want als je ouder wordt, til je je voeten niet meer zo goed op."



Gerrie (79) is na de balanstraining elke dag actief

BALANSTRAINING VOOR GERRIE

Soms speelt de angst om te vallen ook mee. Zo vertelt Gerrie (79) dat ze heel voorzichtig was en daarom aan een balanstraining heeft meegedaan: "Ik onderneem nu best veel. Ik ga zwemmen, naar de atletiekclub of naar fysiogym. Als ik niks te doen heb, kom ik mijn bed niet uit, dus ik heb voor elke dag een clubje".

BLIJVEN BEWEGEN VOOR ABDELKADER

Abdelkader (59 jaar) werkt met ouderen en ziet het risico op vallen toenemen naarmate de leeftijd vordert. Hij denk dat het helpt dat ouderen meer bewust worden en praktische tips krijgen. "Wat zeker helpt, is blijven bewegen en soepel blijven." Abdelkader blijft zelf ook bewust actief: "Naarmate ik ouder word, wordt dat risico en de gevolgen van een val groter. Daarom blijf ik in beweging: ik wandel, fiets en ga regelmatig naar de sportschool."



TIPS OM IN BEWEGING TE KOMEN!

- Op DatValtMee.nl vindt u inspirerende verhalen en tips om vitaal te blijven.
- Voor beweging en activiteiten in de wijk kijk op DoeMeeInUtrecht.nl/datvaltmee
- Kom langs bij het **buurtbakkie** in het buurtcentrum of het **inloopspreekuur**.
- Wordt beweegmaatje via sportutrecht.nl/beweegmaatjes om samen met iemand te bewegen.

BUURTBAKKIE

- **Hart van Hoograven**
  dinsdag 14.00–15.00
- **De Musketon** (Lunetten)
  donderdag 10.00–11.00 en 14.00–15.00

INLOOPSPREEKUUR:

- **Gezondheidscentrum Nieuw Plettenburgh** (Oud-Wulvenlaan 6)
  woensdag 12.00 13.00
- **Gezondheidscentrum Lunetten** (Oeral 1)
  woensdag 13.30-14.30

GRATIS IN BALANS TRAINING

Bent u wel eens gevallen, bent u bang om te vallen, of heeft u moeite met bewegen, lopen, fietsen of evenwicht? Volg een gratis In Balans-training om vallen te voorkomen en fit te blijven. Voor informatie over de In Balans-training of beweegmogelijkheden in de buurt neem contact op met Lisanne van SportUtrecht via lisanne.ockhuijsen@sportutrecht.nl of 06- 48794937